

HARINA DE MAÍZ ENRIQUECIDA

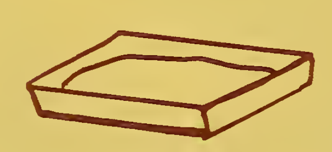
una buena selección para la familia que desea economizar

La Harina De Maíz

- es un alimento que nos da energía
- es Amarilla ó Blanca y ambas son buenas -úselas de la misma manera

USE LA HARINA DE MAÍZ...

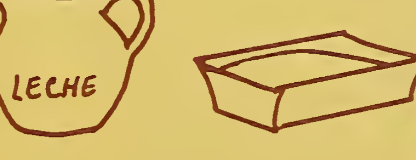
Para preparar Pan de Maíz, "Cornsticks" (pan de maíz en forma de palitos), Panecillos, y Pancakes

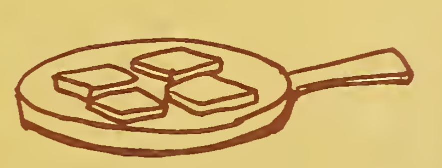





Cocinada como cereal caliente; ó cocinada, enfriada, cortada en tajadas y frita



Para empanar pescado, pollo ó vegetales

Para preparar postres tales como:



Pan de Jengibre hecho con harina de maíz



Galletas de harina de maíz

FNS-57

U.S. Department of Agriculture   Food and Nutrition Service   Agricultural Research Service

EN ESTAS RECETAS, PUEDE USAR LECHE LÍQUIDA PREPARADA CON LECHE EN POLVO SIN GRASA

Harina de Maíz Cocida
("Cornmeal Mush")

1 taza harina de maíz
1 taza agua fria
1 cucharadita sal
3 tazas agua hirviendo

Mezcle la harina de maíz, el agua fria y la sal. Añada esta mezcla poco a poco al agua hirviendo. Revuelva hasta que espese. Tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Revuelva con frecuencia para evitar que se pegue. Rinde 6 porciones.

También pruebe el "mush" en la siguiente forma: Enfríelo, córtelo en tajadas y fríalo.

Frituras de Harina de Maíz
("Hush-Puppies")

1 cebolla mediana, si desea
1 huevo
1 taza leche líquida
2 cucharadas aceite ó grasa derretida
1 taza harina de maíz
1 taza harina de trigo
1 cucharada polvo de hornear
1 cucharadita sal
Grasa ó aceite para freir

Pique la cebolla, si la usa. Bata el huevo en un tazón grande. Añada los demás ingredientes menos la grasa para freir. Mezcle bien. Caliente una pulgada de grasa en una sartén honda. Deje caer el batido a cucharaditas dentro de la grasa caliente. Fría hasta que las frituras esten doradas por todos lados (unos 2 ó 3 minutos). Saque de la grasa y escurra. Rinde como 30 frituras pequeñas.

(*"Spoonbread")

2 cucharadas grasa ó aceite
3 tazas leche líquida
1 taza harina de maíz
1½ cucharaditas sal
3 huevos

Derrita la grasa ó aceite en una cacerola. Añada la leche, la harina de maíz y la sal. Cocine a fuego moderado revolviendo continuamente hasta que se espese. Bata los huevos. Añada la mezcla de harina de maíz poco a poco a los huevos batidos.

Engrase un molde de tamaño mediano. Eche la mezcla en el molde. Hornée a 400° F (temperatura alta) hasta que el "spoonbread" este firme, unos 35 a 40 minutos. Sirva inmediatamente. Rinde 6 porciones.

*El "Spoonbread" es un estilo de harina de maíz cocida. Sírvalo en vez de arroz ó papas como parte del plato principal.

☆ U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1970—O-407-340

Issued February 1971

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402 - Price 5 cents